



Anleitung

für Deine KRAFTLISTE

Also EIGENTLICH wissen wir ja, womit wir uns wieder in die Kraft bringen können. Besonders wenn wir mit Menschen arbeiten, haben wir hier ja immer super Tipps parat... für die Anderen.

Das Doofe ist nur, dass sie uns oft, in den Momenten, in denen wir selbst ins Straucheln kommen, entweder nicht einfallen. Oder wir können uns nicht dazu überwinden, weil wir nicht daran glauben, dass es dieses Mal funktioniert. Und darum mach Dir in Zeiten, in denen es Dir gut geht, eine KRAFTLISTE, die Dir in diesen schwachen Momenten schnell wieder aus dem Motivationstief heraushilft.



Deine Ariane

Slow Business mit Ariane Grünler ©2023
www.arianegruenler.com



DEINE KRAFTLISTE

Sie besteht aus ein paar simplen kleine Handlungen, von denen Du weißt, dass sie sich sehr schnell und sehr positiv auf Deine Stimmung auswirken.

Zum Beispiel:

- Nach Deiner Lieblingsmusik (laut!) wild tanzen
- Eine große Tasse mit Deinem Lieblingsheißgetränk
- Eine eiskalte Dusche
- Trampolin springen, oder alternativ, zügig Treppensteigen, bis Dir das Herz fast aus dem Hals klopft. Anschließend auf den Boden legen und Dich spüren.
- Auf die Autobahnbrücke stellen, laut gegen den Verkehr anschreien und Dich über die verwunderten Gesichter in den Autos kaputtlachen.
- mit Kindern sein
- mit Tieren sein
- im Garten in der Erde wühlen
- Ein „Duett“ mit Deinem Liebessänger singen. Das Ganze mit dem Handy (Sprachmemos) aufzeichnen und anschließend anhören
- ...
- ...

Das ALLERWICHTIGSTE ist, dass Du an den Anfang Deiner Kraftliste ein paar liebevolle, ermunternde, persönliche Worte an Dich richtest. Du kennst Dich selbst am besten:

Was musst Du Dir sagen, damit Du Dich im entscheidenden Moment auffasst und es wirklich tust, hm?

Häng die Liste dann an einen strategisch wichtigen Punkt (bei mir hängt sie an der Kühlschrantür). In der nächsten Krise wirkt sie wie ein Wake-Up-Call an Deine Lebensgeister.

